



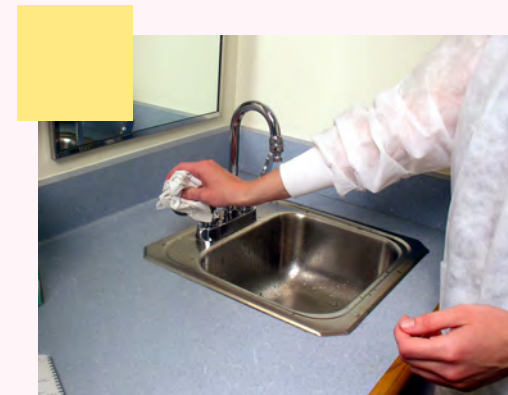
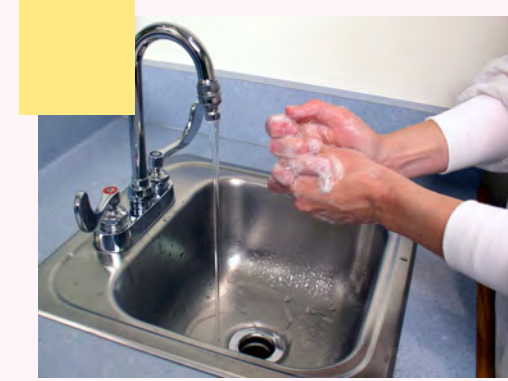
Revised February 2022



Use hand lotion to prevent chapping. Chapped hands spread disease by holding germs in cracks in the skin.

Avoid jewelry and long or polished fingernails. They can hold germs and are hard to clean.

Hand sanitizers may be used when supervising children outdoors. Hands must be washed upon returning indoors. Hand sanitizers may not be used for diapering and before serving food outdoors.



GILLINGS SCHOOL OF GLOBAL PUBLIC HEALTH



NC DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

Procedimiento Para Adultos Para Lavarse Las Manos

Revisado Febrero 2022



Consejos para Lavarse Las Manos

Use crema para las manos para evitar las manos resacas. Se pueden propagar enfermedades si tiene las manos resacas porque los microbios pueden permanecer en las grietas de la piel.

No use joyería ni tenga uñas largas o con esmalte. Puede ser más difícil lavárselas bien porque tienen superficies más complejas en donde pueden permanecer los microbios.

Puede usar desinfectante para las manos al supervisar a los niños al aire libre. Debe lavarse las manos cuando regrese adentro. No debe usar desinfectante cuando cambie pañales o sirva comida al aire libre.

Cuándo debe Lavarse las Manos

- Al llegar al trabajo o al ir a trabajar con otro grupo de niños
- Cuando las manos están sucias o contaminadas
- Antes y después de:
 - Preparar, tocar o servir comida a un niño
 - Comer, darle un biberón a un niño, darle de comer a un niño
 - Dar medicamentos
 - Jugar con agua
 - Cambiar pañales
 - Uso de plastilina u otros materiales sensoriales
- Después de:
 - Ir al baño o ayudarle a un niño a ir al baño
 - Tocar fluidos corporales: mucosidad, sangre, saliva, vómito
 - Jugar en cajones de arena
 - Estar al aire libre
 - Quitarse los guantes desechables
 - Limpiar o tocar basura
 - Aplicar protector solar o repelente de insectos
- Antes de irse a la casa

Lavarse las manos es la mejor manera de evitar la propagación de infecciones

1



Mójese las manos.

Tenga a la mano jabón líquido y toallas limpias individuales o desechables. Utilice agua tibia de la llave para mojarse las manos (27 a 43 grados centígrados; 80 a 110 grados Fahrenheit en Carolina del Norte).

2



Aplique el jabón líquido.

3



Lávese las manos por 20 segundos.

Frótese las manos hasta que haga espuma. Lávese la parte de enfrente y de atrás de las manos, muñecas, lo blanco de las uñas, entre los dedos y debajo de las uñas y joyería. Continúe por 20 segundos.

4



Enjuáguese bien for 10 segundos.

Enjuáguese las manos con los dedos apuntando hacia abajo con agua tibia de la llave (27 a 43 grados centígrados; 80 a 110 grados Fahrenheit en Carolina del Norte).

5



Séquese las manos.

Use una toalla limpia individual o desechable o una secadora automática para secarse las manos por completo.

6



Cierre el agua con la toalla.

Tire la toalla en un basurero cubierto que contenga una bolsa de plástico desechable.

